ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਯੋਗੀ ਦਾ ਸੰਗ
(Walking With Himalayan Master)

ਡਾ. ਜਸਟਿਨ ਓਬਰਾਇਨ
ਅਨੁਵਾਦਕ - ਡਾ. ਬੀਬੀ ਤੇਜਿੰਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ

ਸਿਥਿਲੀਕਰਨ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਥਿਲੀ ਕਰਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਦਾ 95% ਕਾਰਨ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਹੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਾਹਰ ਢੂੰਡਦੇ ਹਾਂ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ 18 ਇੰਚ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ। ਸਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਆਓ। ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਤਕ ਆਓ, ਦੇਖੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਥੇ ਖਿੱਚ ਹੈ, ਕਿਥੇ ਤਣਾਓ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਉਸ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ (diaphragm) ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਲਓ, ਡੂੰਘੇ ਸ੍ਵਾਸ ਲਓ, ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸ੍ਵਾਸ ਲਓ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਥਿਲ ਰੱਖੋ, ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ, ਡੂੰਘਾ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸ੍ਵਾਸ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਨਿਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਨਾੜੀ ਮੰਡਲ ਵੀ ਨਿਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤਣਾਵ ਖਿਚਾਓ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਵਾਧੀਨ ਨਾੜੀ ਮੰਡਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਥਿਲਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦਸ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਜਾਓਗੇ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਪਿਛੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਣਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਹਲਕਾ ਤੇ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪਰ ਡੂੰਘਾ ਪਰਵਾਹ ਦੇਖੋ।

ਸ਼ਵਆਸਨ ਇਕ 61 ਬਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾੜੀ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਸਿਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 61 ਬਿੰਦੂ ਨਿਸਿਲਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਥਿਰ ਰਹੋ। 61 ਬਿੰਦੂ ਸ਼ਵਆਸਨ ਓਦੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ। ਸ਼ਵਆਸਨ ਵਿਚ ਲੇਟੋ, ਨਿਸਲ ਹੋਵੋ, ਇਕ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲੇਟੇ ਰਹੋ। ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਦੋਨੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਆਓ ਤੇ ਇਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਸੇ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਇਕ ਦੋ ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ 31 ਤੱਕ ਜਾਓ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦਸ ਦਿਨ ਤਕ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਦੇ ਏਧਰ ਉਧਰ ਗਏ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ 61 ਤਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੌਮਾ ਲਗਾਉਣੇ

ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤਕ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਭਾਰਤ ਚਲੇ ਗਏ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਸਦਾ ਹੀ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਰੋਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਭਾਰਤ ਆਉਣ ਲਈ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਜਾਣ ਲੱਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕੀਤਾ। ਇਕ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਦੌੜ ਕੇ ਗਿਆ ਤੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਿਹਾ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੇਰੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੂੰ ਵਿਦਾਇਗੀ ਦਿਤੀ ਤੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀ ਕਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਹੋ ਗਈ।

ਕੋਈ ਦਸ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦੋ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਜਿਹੜੇ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਗਏ। ਉਸ ਦਿਨ ਮੌਸਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਰਾਬ ਸੀ, ਬਰਫ ਪੈ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਸੜਕਾਂ ਬਰਫ ਨਾਲ ਚਮਕ ਰਹੀਆਂ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਮੀਲ ਦੂਰ ਢਲਾਨ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਥੇ ਸਪੀਡ ਬਹੁਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਰੀ ਉਥੋਂ ਲੰਘਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਥੋਂ ਗੱਡੀ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਢਲਾਨ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸੜਕ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਬਰਫ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਕੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਆਇਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਇਕ ਕਾਰ ਮਿਲੀ ਹੈ ਇਕ ਵੱਡੇ ਬੋਹੜ ਨਾਲ ਲਗ ਕੇ ਵੱਜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਕ ਬੀਬੀ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਤਮ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ ਪਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਲੰਬੀ ਸਾਰੀ ਚਿੱਠੀ ਦਿਖਾਈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਬੀਬੀ ਨੇ ਲਿਖੀ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕਾਰਣ ਲਿਖੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆ ਗਈ, ਕਈ ਮਹੀਨਿਆ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਕ ਬੀਬੀ ਜਿਹੜੀ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਆਈ ਸੀ ਤੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਰਹੀ ਸੀ ਉਸ ਨੇ ਨਵੀਂ ਗੱਡੀ ਖਰੀਦੀ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲੱਗੀ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਦੌੜੇ ਆਏ ਤੇ ਜਿਥੇ ਗੱਡੀਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਉਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰਨ ਲੱਗੇ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਤੂੰ ਇਸ ਕਾਰ ਵਿਚੋਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੋਈ ਉਹ ਗੱਡੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਨਿਕਲ ਆਈ ਪਰ ਉਹ ਕਾਫੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਇਹ ਕਾਰ ਵੇਚ ਦਿਓ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਵੇਚ ਦਿਓ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ ਮੈਂ ਤਾਂ ਬੜੇ ਹੀ ਚਾਅ ਨਾਲ ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਡੀ ਖਰੀਦੀ ਹੈ ਮੈਂ ਤਾਂ ਵੇਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਬੜਾ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਉਸ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਅੰਤ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਇਕ ਗੁਰੂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇਂਗੀ।

ਬੀਬੀ ਬੜੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਬੜੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਚੀਖੀ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਉਥੋਂ ਮੁੜੇ ਤੇ ਅੰਦਰ ਆ ਗਏ, ਉਹ ਉਥੇ ਖੜ੍ਹੀ ਕੁੜ੍ਹਦੀ ਰਹੀ।

ਉਹ ਬੀਬੀ ਉਸ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਘਰ ਤਾਂ ਚਲੀ ਗਈ ਪਰ ਫੇਰ ਸੋਚਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਤਾਂ ਸਦਾ ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਉਹ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਗਈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਹ ਕਾਰ ਇਕ ਇਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਬੀਬੀ ਨੂੰ ਵੇਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬੀਬੀ ਮੰਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਉਤੇ ਲਿਖਿਆ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰ ਵਿਕਾਊ ਹੈ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦਿਤੀ ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਬੀਬੀ ਹੁਣ ਉਸ ਕਾਰ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਗਈ ਸੀ ਉਹ ਬੀਬੀ ਉਹ ਹੀ ਸੀ ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਉਹ ਗੱਡੀ ਖਰੀਦੀ ਸੀ।

ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਬੰਦੇ ਮਿਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਆਯੂ ਬਖਸ਼ੀ ਸੀ। ਇਕ ਸ਼ਿਸ਼ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਹਾਰਟ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਸੀ ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਸੀ ਕਿ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਾਰਣ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਦਿਲ ਦਾ ਪੱਠਾ ਸੀ ਉਹ ਐਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ ਤੇ ਘੱਸ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪਕੜ ਵਿਚ ਹੀ ਆਉਣਾ ਔਖਾ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਕਾਫੀ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪਿਆ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਆਏ, ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਕਿਹਾਂ ਹੀ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਐਨੀ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਖਿਚਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਚੀਖਾਂ ਹੀ ਨਿਕਲ ਗਈਆਂ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਮੁਸਕਰਾਏ, ਮੁੜੇ ਤੇ ਖਿੜਕੀ ਵਲ ਤੁਰ ਗਏ ਤੇ ਫੇਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬੰਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਬੰਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ।

ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਸੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਅੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਉਸ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਲਵੋ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਛੇਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਐਕਸਰੇ ਲਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਛੇਕ ਸੀ ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਅਜੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਅਜੇ ਅਸੀਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਉਹ ਛੇਕ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਜਿਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਬੜੇ ਹੈਰਾਨ ਸੀ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾੜੀ ਘੜੀ ਟਲ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਖਤਰਾ ਟਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਜਦੋਂ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪੁਛਿਆ, ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ

ਛੁੱਟੀਆਂ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਣੇ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਦਿਨ ਇਸ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਉਹ ਘਰੋਂ ਨਾ ਜਾਏ, ਸਫਰ ਨਾ ਕਰੇ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਆਪਣੀ ਮੰਗੇਤਰ ਨਾਲ ਕੱਟੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਵੀ ਲੇਟ ਕੀਤਾ ਪਰ ਉਹ ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਤੁਰ ਪਿਆ ਜਿਸ ਦਿਨ ਲਈ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਲਈ ਜਹਾਜ਼ ਤੇ ਆਉਣਾ ਔਖਾ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਮਨਾ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਏਗਾ ਤੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਏਗਾ। ਕੋਈ ਪੰਜ ਸੌ ਮੀਲ ਦਾ ਸਫਰ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਗਈ, ਉਹ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅੱਖ ਲੱਗੀ ਤੇ ਗੱਡੀ ਪੱਟੜੀ ਤੇ ਜਾ ਚੜ੍ਹੀ, ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਲੱਗੀ ਤੇ ਉਹ ਉਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਪਰ ਉਹ ਬਚ ਗਿਆ।

ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਘਟਨਾ ਐਨੀ ਵੱਧ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹਫਤਿਆਂ ਬੱਧੀ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨੂੰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਤੁਰ ਪਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਲੱਗਾ। ਬੜੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦਿਨ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਠੰਢ ਸਦਾ ਹੀ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ ਕਿ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਐਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਦਾਨੀ ਹਾਤਮਤਾਈ ਰਾਜਾ ਹੋਵੇ, ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੇ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਰਜਾ ਵਿਚ ਬੇਧੜਕ ਫਿਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ। ਪਰਜਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ, ਪਰਜਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਲੈਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸਹਿੰਦੇ ਪਰ ਮਨ ਵਿਚ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਾ ਰੱਖਦੇ। ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਉਂਦੇ। ਸਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਿਣੀ ਕਰਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਬਦਲਾਂ?

ਮੈਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਇਕ ਗੁਰੂ ਦੇ ਰੂਪ ਤੇ ਇਕ ਮਿਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਬਖਸ਼ੇ। ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ।